

2024年 6月 ヨガ&カフェスケジュール



| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|--|---|------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|
| <p><午後からはベジカフェをご利用ください> 水曜～金曜は、12:00～14:00、土曜日は12:00～15:00オープンします！ホットサンドやベジバーガー、パンケーキなどの軽食やスイーツはご予約なしでOK。ベジカレーやパスタ、タコライスなどのランチセットはご予約制(前日まで) 美味しいコーヒーやチャイ、ハーブティ等は常時ご提供できますので、お気軽にどうぞ！</p> | | | <p>メンバー様だけのお得情報！ 旧回数券は、6月以降もお使いいただけます。また、新回数券は初回購入時、割引価格でご購入いただけます！</p>  | | | <p>1</p> <p>10:00～11:30 ベーシック90 免疫力アップヨガSP</p> <p>12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)</p> |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 定休日 | 10:00～11:10 ベーシック70 骨盤底筋ヨガ | 10:00～11:10 ビギナー70 骨盤スッキリヨガ | 10:00～11:10 ベーシック70 骨盤底筋ヨガ | 10:00～11:00 パワーアップヨガ60 骨盤底筋パワーヨガ | 10:00～11:10 ビギナー70 骨盤スッキリヨガ | 10:00～11:30 ベーシック90 骨盤底筋ヨガSP |
| | カフェ予約で開店 | カフェ予約で開店 | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | 10:00～11:10 ベーシック70 免疫力アップヨガ | 10:00～11:10 ビギナー70 免疫力アップヨガ | 10:00～11:10 ベーシック70 免疫力アップヨガ | 臨時休業 | 10:00～11:10 ビギナー70 免疫力アップヨガ | 10:00～11:20 乳癌体験者のための セラピーヨガ |
| | カフェ予約で開店 | カフェ予約で開店 | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 定休日 | 10:00～11:10 ベーシック60 筋膜リリースヨガ | 10:00～11:10 ビギナー60 筋膜リリースヨガ | 10:00～11:10 ベーシック60 筋膜リリースヨガ | 10:00～11:10 ベーシック60 初夏の養生ヨガ(マチコ) | 10:00～11:10 ビギナー60 筋膜リリースヨガ | 10:00～11:30 ベーシック90 筋膜リリースヨガSP |
| | カフェ予約で開店 | カフェ予約で開店 | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | カフェ臨時休業 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 定休日 | 10:00～11:10 ベーシック70 呼吸深まるフローヨ | 10:00～11:10 ビギナー60 簡単ストレッチヨガ | 10:00～11:10 ベーシック70 呼吸深まるフローヨ | 10:00～11:10 ベーシック60 筋膜リリースヨガ | 10:00～11:10 ビギナー60 簡単ストレッチヨガ | 10:00～11:30 ベーシック90 呼吸深まるフローヨ |
| | カフェ予約で開店 | カフェ予約で開店 | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) |
| 30 | <p><大切なお知らせ> 6月よりレッスン時間・料金・チケットの種類を改定します 6/1よりレッスン時間や料金・チケット等について改定させていただきますm(__)m 70分クラス 1回 ¥1,800 (回数券4回分 ¥7,000 2か月有効) 90分クラス 1回 ¥2,400 (回数券4回分 ¥9,400 2か月有効) ※月謝会員(月水金、各日4名迄)募集中♡ ¥5,000 (基本3ヶ月継続・お休み月も可能)</p>  | | | | | |
| 定休日 | | | | | | |

<新回数券・初回購入割引>
6月から使える新チケットを、初回購入のみ割引価格で販売します！
¥1,800(4回分)7000⇒¥6,800
¥2,400(4回分)9400⇒¥9,200
※チケットは基本2ヶ月有効です。使い切れない事情ができた際はご相談ください。払い戻しはできません。

| | |
|------------------------|---|
| アロマベーシックヨガ 70/90 | 運動量中程度のスタジオクラス 70分¥1,800、90分¥2,400 |
| アロマビギナーヨガ60 | 運動量少～中程度のスタジオクラス 70分¥1,800 |
| パワーアップヨガ60 | 運動量中～強程度のスタジオクラス 70分¥1,800 |
| 月謝会員(月・水・金) | 同じ曜日で、月に4回受講可(3ヶ月継続) 1ヶ月¥5,000 |
| プライベートレッスン(リストラティブヨガ可) | プライベートレッスンは1組2名まで。体と心をリセットできるリストラティブヨガも可能です 90分¥3,500 |

◎ご予約は基本的に前日の20時まで、予約フォーム、メール、LINEにてお願いします。当日1時間前までの連絡で空きあれば参加可能(臨時休講あり)
◎レッスン内容や日時変更がある場合はLINE、メール等でお知らせいたしますので、ご確認の上ご参加ください
◎キャンセルのご連絡はレッスン開始3時間前までお願いします。事前決済の方が連絡なしに不参加の場合はご返金できません



アロマヨガ&ベジカフェ シャンティ
仙台市泉区南中山2丁目42-1-2F
Homepage : <https://www.aromayoga-shanti.com>
E-mail : aromayoga.shanti@outlook.jp
TEL : 022-765-0658